

星読める人事課顧問のManaです。今回は4月テーマ【仕事でメンタル面を支えるコツ】前編として、「心が沈む時の処方箋」にフォーカスします。やる気が出ない日、思うように進まない瞬間——そんな時、あなたやあの人の心はどんなサインを出しているのでしょうか。実はそのヒント、星が教えてくれています。自分らしく立て直すための“心の整え方”を、12星座の視点から紐解いていきます。星読み人事課のカンニングROOM、今月もオープンです。



JFTA公認西洋占星術士
JAAMP公認ホロスコープ鑑定士

Mana

◆ 12星座別処方箋 D° by Mana

★メンタル面を支えるコツ「心が沈む時の処方箋」★

牡羊座：思い立ったらすぐ動きたい行動派。やる気が空回りしたり、思うように前進できないときに気持ちが沈みやすい傾向があります。小さくても「前に進んでいる実感」を持てる行動をとることが、心を立て直すコツです。

牡牛座：安定した環境や一度決めたペースを大切にするタイプ。急な変化を求められると心が疲れやすくなります。デスクの周りに好きな香り、お気に入りのマグカップを置くなど、五感が満たされる時間を意識的に作ると落ち着きを取り戻せます。

双子座：好奇心旺盛で情報に敏感な双子座。刺激が少ない環境や、自由に考えや言葉を発信できない状況が続くと気持ちが停滞しがちです。気軽な会話や新しい情報に触れることが、心の回復スイッチになります。

蟹座：人とのつながりや安心できる居場所を大切にするタイプ。周囲の人間関係がぎくしゃくしたり、感情を受け止めてもらえないと感じると落ち込みやすくなります。信頼できる仲間との温かな時間や、コミュニケーションが心を支えます。

獅子座：自分らしさを発揮し、誰かの役に立っていると実感できると輝く人。存在や能力を認めてもらえないと感じると力を発揮することができません。周りとのすり合わせと小さな成功体験の積み重ねが大切です。

乙女座：責任感が強く、物事を丁寧に整える力のある人。頑張りすぎて完璧を求めすぎると、自己評価が厳しくなり心が疲れやすくなります。「あれも、これも、十分にできている」と具体例を挙げてねぎらう習慣がメンタルを守ります。

天秤座：調和を大切にし、人とのバランス感覚に優れています。対人関係の不和や、不公平さを感じる場面が続くとストレスを抱えやすい傾向に。格好をつけていられる場面と適度にガスを抜ける場所、両方の居場所が必要です。

蠍座：物事に深く向き合い、強い集中力を持つタイプ。一度依頼されたこと、信頼していたことに「やっぱりいいや」のどんでん返しをくらうと、がくっと落ち込みます。任せるなら最初から最後まで。セルフジャーナリングも◎

射手座：自由と向上を求める冒険心のある人。可能性が狭められたり、挑戦の機会がないと感じると気力が下がりやすくなるのでルーティンワークは別の人へ任せて。新しい場所や学びに触れることで、気持ちが前向きに。

山羊座：目標に向かって着実に努力できる責任感の強いタイプ。「とりあえず」の業務では努力が報われないと感じたり、成果が見えない時期が続くと気持ちが沈みがちです。各ステップに意味をもたせて。

水瓶座：独自の視点や価値観を大切に思考型。自分の考えを受け入れてもらえない、理解されないと感じると距離を取りたくなります。目的・進捗を共有したら方法やモチベーションは本人へ任せたほうが◎

魚座：共感力が高く、平和主義。仕事など何でも頼みやすい雰囲気ですが、抱え込みすぎると知らないうちに心が疲れてしまうことも。自分のなかの芸術性や唯一無二の才能を認めて育て楽しむ時間をもつと回復します。

◆ 星占いのタネ明かし | アスペクト

アスペクトは、天体同士の関係性のことで、こちらを読み解くことでホロスコープ上の各天体を単独で扱うよりも、「なんの要素が」という個性の主語のレポートリーをもっと細やかに汲みとることができるようになります。

【アスペクトの種類】アスペクトには、「メジャーアスペクト」と「マイナーアスペクト」の2種類があり、メジャーアスペクトは個人の性格に強い影響をもつ配置で、実際に星読みセッションでも重視されていますので今回はこちらを紹介します。

ハードアスペクト	コンジャンクション	0°・合	天体が重なる配置。お互いの力を強める
	オポジション	180°・衝	天体が常にバランスをとる配置。お互いに緊張感・葛藤をもつ
	スクエア	90°・矩	天体が直角でぶつかる配置。摩擦のある分エネルギーが注がれる
ソフトアスペクト	トライン	60°・三分	天体が自然に調和する配置。安定、スムーズに力を発揮する
	セクスタイル	120°・六分	天体が協力関係にある配置。伸びるチャンスを後押しする

この表のように、アスペクトのなかでも、厳しい角度でエネルギーの高いハードアスペクトと、優しく穏やかなソフトアスペクトのふたつが存在します。メジャーハードアスペクトはさらに3つに、メジャーソフトアスペクトは2つに意味がわかれています。メジャーアスペクトは0°、180°、90°、60°、120°の5つですが、だいたい±8°程度、誤差(オーブ)を許容することが多いです。もちろん、誤差が小さいほど、強い影響があるとみて良いでしょう。また、どの天体にもアスペクトをつくらない天体を「ノーアスペクト」として定義します。ノーアスペクトの天体はそのものの性質を自由に発揮できる反面、孤立・暴走しうる危うさもはらんでいるものです。

「天体同士の角度」についてすこし補足します。占星術・ホロスコープでの星の位置は、前提として地球に立つ自分の頭上に、半球上の天球が被さっていてそこに天体の運行の軌跡を描いていきます。そのため、たとえばコンジャンクションの時に「重なる」と表現しますが、実際に天体同士がぶつかっているわけではありません。地球上の緯度経度を加味したとある地点からみて、天体同士が近づいていき重なるように見えている、ということです。天球の話は次回お話しする「天体の逆行とは？」というテーマにとっても重要な前提知識ですので、よかったら何となくでも覚えておいていただくと嬉しいです。ウェブ版ではさらに詳しく解説しています。↓QRコードを読み取ってご覧ください。



ぴったり星 * Mana

JFTA公認西洋占星術士 / JAAMP公認ホロスコープ鑑定士

北九州・下関で、ママとキッズの星読み

起業家向けコンサル講師活動を実施。

出生図から個性・強み・天職を丁寧に読み解きます。

◆ ホロスコープ鑑定のご案内

お問い合わせは...

Aligned Star* Consulting
公式LINE



企業向け
個別コンサル

子育てが楽になる
「うちの子鑑定書」

■ 法人向け

Aligned Star * Consulting
アラインドスター * コンサルティング
占星術 × 採用・人事・チームづくり
北九州 / Web対応
企業・団体向け鑑定・出張相談受付中

ぴったり星*
Instagram DM



@pitastarmamababy

■ 個人向け

親子・ママのための星読み ぴったり星 *
毎月開催：星読みランチ会・鑑定会
スマホで読める「うちの子鑑定書」受付中

北九なびに寄稿しています



北九
なび

10天体と
12星座でわかる
個性と強み・目指す生き方

人と事業が輝く採用・人事支援
Aligned Star* Consulting

イベント出展
ホロスコープ
個人鑑定
2000円以上のメニュー

出張・web鑑定
ホロスコープ
人事鑑定
7000円以上のメニュー

特別クーポン 有効期限:2026年5月14日

*** 初回10%OFF ***

お申込みは公式LINE・Instagramより受付